



# Formation en yoga nidra en Bretagne avril 2022

Ecole de Yoga Mathieu  
1 La Haute Jambuère  
35320 Lalleu  
☎ 02 99 43 17 90  
📠 06 65 27 55 74  
ecoleym@orange.fr  
www.ecoledeyogamathieu.fr

## Formation de Professeur de Yoga Nidra en Bretagne avec **Mathieu**

**Apprendre, comprendre, créer et transmettre.**

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation consistant à endormir certains aspects de soi afin de s'éveiller.

**Dates** : du **samedi 16 avril** à 18 h au **vendredi 22 avril au matin** (vacances zone A et B)

**Horaires** : 7h40 do in, 8h petit déjeuner, 9h30 nidra, 12h15 déjeuner, 16h nidra, diner 19h

### À qui s'adresse la formation ?

Cette formation est conçue pour les professeurs de yoga, et futurs professeurs, désirant enseigner le yoga nidra.

**Mathieu** se contente d'un prénom, enseigne le yoga et le yoga nidra depuis 1972 et co-dirige la revue Infos Yoga. Il est l'auteur du livre « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » Éditions Almora.

**Le lieu** : Abbaye de Saint Jacut de la Mer dans les Côtes-d'Armor.

Nombre de participants : **15**

### Contenu du programme

Cours théoriques, travail pédagogique, pratiques intensives de yoga nidra, échanges.  
Durant le stage chaque pratiquant préparera sa propre séance de yoga nidra.



